Приложение № 1

к постановлению главы

администрации муниципального

 района от 18.07.2018 № 399.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

о проведении районного спортивного праздника, посвященного Дню физкультурника «За здоровьем – в парки и на спортплощадки»

**I. Цели и задачи.**

Спортивный праздник проводится с целью привлечения жителей Пограничного муниципального района к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепления здоровья, физического развития и повышения уровня физической подготовленности граждан, пропаганды здорового образа жизни, популяризации физической культуры и спорта среди населения Пограничного муниципального района.

Основными задачами проведения Дня физкультурника являются повышение профессионального мастерства в области физической культуры и спорта, организация физкультурно-спортивных мероприятий, досуга, выявление победителей по видам спорта.

**II. Руководство организацией и проведением соревнований.**

Общее руководство по проведению физкультурно-спортивных мероприятий осуществляет помощник главы администрации Пограничного муниципального района по физической культуре и спорту.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на МБОУ ДОД ДЮСШ и районную судейскую коллегию, с привлечением судей-общественников, преподавателей ДЮСШ.

**III. Программа спортивного праздника.**

Спортивный праздник проводится 11 августа 2018 года с 10:00 до 16:00 часов на спортивных площадках стадиона «Восток» и в спортивном зале ДЮСШ Пограничного муниципального района (п. Пограничный, ул. Карла Маркса, 16 «А»).

- Торжественное открытие праздника. Начало в 10:00.

- ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ – соревнования парные 2 х 2 (мужские команды). Игра состоит из 3-х партий до 15 очков. Участвуют все желающие в возрасте от 16 лет по предварительной заявке.

- МИНИ-ФУТБОЛ. Соревнования среди мужских команд (5 игроков + 2 запасных). 2 тайма по 10 минут. Участвуют все желающие по предварительной заявке.

- ШАХМАТНО-ШАШЕЧНЫЙ ТУРНИР. Участвуют все желающие по предварительной заявке. Место проведения – спортзал ДЮСШ.

- КРОССФИТ (силовое многоборье). Соревнования проводятся в индивидуальном зачете среди мужчин в возрасте от 18 лет по предварительной заявке. Деление участников по весовым категориям не производиться.

В соревнованиях разрешается использование эластичных бинтов, напульсников, перчаток, тейпов, поясных ремней для тяжёлой атлетики и пауэрлифтинга, компрессионной одежды, магнезии, талька. Не разрешается использование лямок, крюков, перчаток с крюками, клеящих веществ, комбинезонов для приседа и жимовых маек, и т.п. усилителями.

Мужчины должны выполнить следующие упражнения на дистанции без промежуточного отдыха на время:

1. Толчок двух гирь 20 раз, вес гири 16 кг;

2. Подтягивание на высокой перекладине 20 раз (количество подходов не ограничено);

3. Перекатывание болона (дистанция 30 м);

4. «Прогулка фермера» (перенос двух гантель по 35 кг на 30 м);

5. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, 30 раз;

6. Выпады со штангой 35 кг, дистанция 30 метров.

Начало в 10:30.

- «МАРАФОНЕЦ» (легкоатлетический забег), соревнования по бегу на 1 км. Участвуют все желающие (1 группа до 14 лет, 2 группа до 18 лет, 3 группа 18 и старше) по предварительной заявке.

- ТУРНИР ПО ДАРТС. Участвуют все желающие.

- «ПОДТЯНИСЬ К ДВИЖЕНИЮ «ГТО». Консультации, регистрация на сайте ГТО, пробное тестирование всех желающих по видам испытания комплекса ВФСК «Готов к труду и обороне» (подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок с места толчком двумя ногами, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа на спине). Начало в 13:00.

Система проведения соревнований по видам определяется судейской коллегией в зависимости от количества участников и команд.

К участию в соревнованиях допускаются представители и команды трудовых коллективов организаций и предприятий, населенных пунктов городского, сельских поселений Пограничного муниципального района, а также все желающие, при наличии допуска врача. Участники в возрасте от 18 лет и старше – при наличии допуска врача или личной подписи, подтверждающей персональную ответственность за свое здоровье.

За неспортивное поведение, такое как споры, оскорбления по отношению к организаторам соревнований, другим спортсменам, зрителям и судьям соревнований, участник может наказываться снятием очков, дисквалификацией, удалением с соревнований.

**IV. Определение и награждение победителей.**

Победители и призеры соревнований определяются по общим правилам игр по видам спорта, включенных в программу спортивного праздника. Победители и призеры соревнований награждаются грамотами, кубками, медалями.

**V. Финансирование.**

Участие команд в соревнованиях Спортивного праздника (проезд, питание) – осуществляется за счет командирующих организаций.

Награждение победителей и призеров соревнований производится за счет средств Пограничного муниципального района, и иных не запрещенных законодательством источников.

**VI. Заявки.**

Заявки (коллективные и индивидуальные), заверенные врачом и руководителем организации, подавать до 10.08.2018 в организационный комитет спортивного праздника (ДЮСШ, справки по тел. 22197, 22776, электронная почта gto.pogranichny@mail.ru).

Данное положение является официальным вызовом на соревнования